

MASARYKOVA UNIVERZITA

Fakulta sportovních studií

Katedra gymnastiky a úpolů

Fitness program LES MILLS

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Hana Bubníková

Vypracoval:

Tomáš Havíř

Trenérství Fitness

Brno, 2011

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně a na základě literatury a pramenů uvedených v seznamu použité literatury.

Souhlasím s uložením této bakalářské práce do knihovny Fakulty sportovních studií a s jejím využitím pro studijní účely.

V Brně dne 28. dubna 2011

.....
Podpis autora

Děkuji Mgr. Haně Bubníkové za odborné vedení, cenné rady a pomoc při vypracování této bakalářské práce.

Tomáš Havíř

OBSAH

Úvod	5
1. Rozvoj kondičních a koordinačních schopností s programy Les Mills	7
1.1 Základní prvek – aerobní cvičení	7
1.2 Obecná charakteristika kondičních schopností	9
1.3 Rozvoj silových schopností s Les Mills programy	10
1.4 Obecná charakteristika koordinačních schopností	13
1.5 Trénink jádra	14
2. Programy Les Mills s ukázkou tréninkové jednotky BodyPump	17
2.1 Stručná historie	17
2.2 Charakteristika programů	18
2.2.1 BodyAttack	18
2.2.2 BodyBalance	20
2.2.3 BodyCombat	21
2.2.4 BodyJam	22
2.2.5 BodyPump	23
2.2.6 BodyStep	24
2.2.7 BodyVive	26
2.2.8 RPM	27
2.2.9 SH'Bam a CX 30	30
2.3 Příklad ukázkové hodiny – BodyPump	31
2.3.1 Cviky na posilování horní části těla	31
2.3.2 Cviky na posilování dolní části těla	35
2.4 Vzdělávání v Les Mills	40
Závěr	44
Seznam použitých zdrojů	45
Resumé	

Úvod

Při návštěvě prakticky kterékoli posilovny nebo fitcentra narazíme na velmi podobné, ne – li stejné cvičební programy. Jsou to například různé odnože aerobiku, cvičení „body and mind“, tanečních lekcí, bojových sportů a spinningu. Když chceme porovnat tyto cvičení, tak se v mnohém neliší a zůstávají neměnná i několik měsíců. Samozřejmě záleží na osobě instruktora (trenéra, atd.), který tuto cvičební hodinu vede. Z mé vlastní několikaleté zkušenosti v oblasti sportu a fitness se stávají tyto cvičení po několika lekcích jen opakováním předešlé hodiny. Z tohoto důvodu mne zaujal nový program Les Mills, se kterým jsem se setkal teprve nedávno po doporučení několika odborníků, kteří jako správní profesionálové ve svém oboru sledují trendy ve světě fitness a kondičního tréninku.

Program Les Mills obsahuje osm základních cvičebních programů a dva nové rozšiřující cvičební programy. Záleží na zákazníkovi, který program si zvolí a co se mu líbí. Některé programy jsou vhodné k zlepšení kondičních a koordinačních schopností, jiné jsou vhodné pro relaxaci a zábavu. Ve všech těchto kolektivních cvičebních programech se klade důraz na choreografii a hudbu. To jsou dva základní atributy celého programu Les Mills. Výjimečnost a hlavní devíza myšlenky Les Mills programu je obnova hudby a choreografie. Každé tři měsíce, tak vzniká nová sestava cviků s novým hudebním doprovodem a novými cvičebními a tanečními prvky. Za každou sestavu je zodpovědný instruktor ve svém cvičebním programu. Instruktor je povinen tuto sestavu vždy poslat na vedení Les Mills, kde je evidována, a z tohoto důvodu se nemohou jednotlivé sestavit opakovat a zaručuje se tak inovace cvičebních sestav.

V bakalářské práci jsme se snažili o komplexní shrnutí novodobého fitness programu Les Mills. Program je starý několik let a stále se zdokonaluje, důkazem je vznik dvou nových cvičebních programů SH'Bam a CX 30. Pochází z Nového Zélandu a v České republice je ani ne celý rok, proto literatura bohužel zatím vůbec neexistuje a studií či výzkumů zabývajících se problematikou Les Mills programu je velice málo. Proto chceme utřídit a sepsat již zveřejněné informace, které jsou zatím dostupné pouze v anglickém jazyce a je jich doposud minimální množství.

Cílem bakalářské práce je, prezentace novodobého fitness programu Les Mills a seznámení se základními cviky ve všech jeho jednotlivých programech. Chceme zdůraznit jeho uplatnění nejen v oblasti fitness a wellness, ale i v kondičním tréninku mnoha sportů.

K dosažení těchto cílů byla použita metoda analýza a syntéza dat. První kapitola je zaměřena na vybrané pohybové schopnosti, které rozvíjíme pomocí vybraných programů Les Mills. Seznámíme se s výhodami a účinky, které trénink s těmito programy přináší.

Ve druhé kapitole se zabýváme historií, charakteristikou, popisem a prezentací jednotlivých cvičebních programů Les Mills

1. ROZVOJ KONDIČNÍCH A KOORDINAČNÍCH SCHOPNOSTÍ S PROGRAMY LES MILLS

1.1 Základní prvek – aerobní cvičení

V souvislosti s pohybovou činností zejména vyšší intenzity a objemu se zvyšuje aktivita metabolických dějů s následným ovlivněním intermediárního metabolismu. Specifický charakter tréninkových zátěží sportovců se podílí značnou měrou na rozdílné metabolické a funkční adaptaci organismu a tím i na stupni dosažených výsledků sportovců v závislosti na sportovním zaměření. (Havlíčková, 2004)

Pohybová činnost, provázená značným pracovním zvýšením metabolismu, evokuje pro zajištění všech metabolických potřeb cestou nervových a humorálních regulací změny zejména v nervosvalovém a kardiorepiračním systému. S odezvou v systému svalovém.

Sportovní výkony kladou různé nároky na orgány lidského těla a jejich funkce. Fyziologická reakce organismu při výkonu většinou znamená, že řada funkcí dosahuje hraničních hodnot. Tréninkem pak dochází k adaptačním změnám a také změnám morfoloogickým a psychologickým. Fyziologické funkce a jejich adaptační změny vlivem dlouhodobějšího tréninku umožňují organismu optimálně reagovat na zatížení. Jednotlivé systémy člověka zde plní různě podstatnou úlohu v rámci celkové odpovědi. Jedná se zejména o systém nervosvalový, srdečně-cévní, dýchací a systém metabolických regulací. Sportovní disciplíny jako aerobik, které se provádí se střední až submaximální intenzitou využívají přednostně systém srdečně-oběhový, dýchací a systém nervosvalový. (Dovalil, 2002)

Stručný přehled projevů adaptace:

Pohybový systém:

- zpevnění kostí ve směru tahu a tlaku změnou architektiky kostní tkáně,

- zvýšené ukládání minerálních solí v kosti,
- zesílení šlach a ligament, zvýšení tahové odolnosti,
- zvětšení podílu svalové hmoty,
- při vytrvalostním tréninku zvýšení oxidativní kapacity enzymů v mitochondriích,
- zmnožení cév a lepší mikrocirkulace ve svalech,
- zlepšení svalové koordinace a pohybové techniky, svalová souhra,
- zlepšení neuromuskulace (schopnost zapojit více svalových jednotek současně),
- zvýšení svalové hmoty, pevnosti, odolnosti vazivového a kostního systému a podstatné zvýšení svalové síly i vytrvalosti.

Transportní systém:

- ekonomizace srdeční práce (snížení klidové tepové frekvence (TF), nižší TF i při zátěži, snížení spotřeby kyslíku myokardem),
- zvýšení srdeční stažlivosti,
- zvýšený objem cirkulující krve, změny v distribuci krve,
- zlepšení žilního návratu ze strany svalů.
- Metabolický systém:

LDL

- snížení celkového cholesterolu, zvýšení ochranné složky HDL, pokles
- snížení sekrece inzulínu(zvýšením glukózové tolerance),
- rychlejší utilizace tuků pro vyšší aktivitu lipázy,
- nižší sympatikotonie při nízké zátěži a vyšší při vysoké,
- snížení procenta tělesného tuku, zvýšení aktivní hmoty.

Neurovegetativní systém:

- zvýšení šetřícího vlivu parasympatického systému (n.vagus) a snížení tonu sympatiku.

Psychická adaptace:

- zisk příjemných zážitků při pěstování sportu a vyšší pohybové aktivitě (endorfiny),
- zisk kladných subjektivních pocitů větší výkonnosti,
- kompenzace stresových vlivů z běžného života,
- zvýšení sebedůvěry, možnost seberealizace, aktivní postoj k vlastnímu zdraví,
- zlepšení vztahů ke kolektivu.

(Máček, Máčková, 2002)

1.2 Obecná charakteristika kondičních schopností

Kondiční schopnosti jsou v rozhodující míře ovlivňovány metabolickými procesy. Realizace pohybu je podmíněna způsobem získávání a využívání energie. Při jejich analýze se zvláště u nich projevuje prolínání teorie pohybových schopností jako souboru vnitřních předpokladů, s teoriemi vycházejícími z vědeckých základů bioenergetiky pohybového výkonu, jako integrace biochemických dějů, fyziologických funkcí a psychických projevů.

Úroveň kondičních schopností je interpretována jako výsledek složitých vazeb a funkcí různých systémů organismu, jako výsledek procesu morfologicko – funkční adaptace [3].

Kromě kondičních schopností se na výkonu podílejí i schopnosti vázané na řízení a regulaci pohybu, zjednodušeně vyjádřeno pohybové schopnosti rázu „informačního“ - schopnosti koordinační [2].

1.3 Rozvoj silových schopností s Les Mills programy

Silové schopnosti, lze obecně charakterizovat jako předpoklady jedince, které mu umožňují překonávat odpor nebo proti odporu působit prostřednictvím svalového napětí. Jsou často považovány za rozhodující schopnosti člověka, bez kterých by se ostatní pohybové schopnosti nemohly projevit [8].

Citujeme Dovalil a kol. (2002) pro vymezení silových schopností je nezbytné odlišit pojem síla jako základní pojem mechaniky – fyzikální veličina (ve smyslu pohybových zákonů mechaniky příčina změny pohybového stavu těles) a pojem síla jako pohybová schopnost překonat, udržet nebo brzdit určitý odpor, i když souvislost nepochybně existuje.

Z fyziologického hlediska patří mezi důležité vlastnosti svalu jeho dráždivost a stažlivost. Svalová kontrakce jako mechanická odpověď na svalový vzruch je provázána souborem změn chemických a četnými průvodními jevy fyzikálními a fyzikálně chemickými. Jedním z nich je svalový tonus, jisté napětí má sval i v tzv. klidovém stavu. Při kontrakci toto napětí vlivem nervových vzruchů z CNS nebo nižších center řízení pohybu stoupá. Na činnosti svalu se nepodílejí všechna jeho vlákna. Tréninkem jejich počet vzrůstá. Silový projev tak závisí na celkovém množství vláken svalu (jejich příčném průřezu), na počtu aktivovaných vláken (tzv. nitrosvalové koordinaci) i na souhře svalových skupin (tzv. mezisvalová koordinace) zajišťující pohyb.

Přes nespornou bohatost poznatků neexistuje zcela shoda v pojetí, ani výkladu (i tréninku) silových schopností. Vyplývá to z faktu, že ve sportu je třeba kromě klasických představ o síle jako mohutnosti svalového stahu (s ohledem na velikost odporu) brát v úvahu často také rychlost svalového stahu při působení na odpor a také trvání pohybu či počet opakování v čase. Podle toho se rozlišuje několik silových schopností:

- Síla absolutní (maximální), jako schopnost spojená s nejvyšším možným odporem, může být realizována při svalové činnosti dynamické (koncentrické nebo excentrické) nebo statické.

- Síla rychlá a výbušná (explosivní), jako schopnost spojená s překonáváním nemaximálního odporu vysokou až maximální rychlostí, může být realizována při dynamické (koncentrické) svalové činnosti.
- Síla vytrvalostní, jako schopnost překonávat nemaximální odpor opakovaním pohybu v daných podmínkách nebo dlouhodobě odpor udržovat, může být realizována při dynamické nebo statické svalové činnosti.

Silové schopnosti spolu souvisejí poměrně složitě. Určité korelace svědčí i o možném společném základu (inervace svalu, aktivace vláken apod.), avšak vzájemná závislost mezi nimi není vždy vysoká. Byly pozorovány a potvrzeny individuální rozdíly: ne vždy ten, kdo má vysokou úroveň absolutní síly, je schopen také dosáhnout vysoké rychlosti pohybu s nemaximálním odporem, pracovat déle s malým odporem atd. Tato fakta musejí být brána v úvahu i v poněkud odlišné stimulaci silových schopností.

Silové schopnosti nepochybně patří k hlavním faktorům sportovních výkonů a hrají určitou úlohu ve všech sportovních odvětvích. Jejich kvantitativní zastoupení ve struktuře výkonu bývá různé. Rozhodující význam mají v těch specializacích, kde se překonává velký odpor náčiní (typu vzpírání, vrhy a hody v atletice aj.) nebo odpor vlastního těla (gymnastika, skoky a všechny druhy odrazů). Nemenší význam mají i ve výkonech, kde se překonává aktivní odpor soupeře (úpolové sporty) nebo odpor prostředí (plavání, veslování, kanoistika, lyžování). Stále více se uplatňují i ve sportovních hrách. Podpůrnou roli hrají i v mnoha ostatních sportech. Někde se jedná jen o přiměřený silový základ, jinde o hraniční úroveň jedné silové schopnosti či jejich komplexu.

Citujeme Grausgrubera a Cacka (2008) je svalová síla na fyziologické úrovni podmíněna především množstvím svalových vláken a hladinami mužského hormonu testosteronu, jenž má anabolický efekt. Testosteron aktivuje androgenní receptory ve svalové buňce a tím stimuluje transkripci proteinů z DNA. Následkem silového tréninku se koncentrace tělesného testosteronu permanentně zvyšují a kolísají v závislosti momentální intenzitě zatížení.

Trénovatelnost síly je všeobecně vysoká, srovnatelná s vytrvalostními schopnostmi. Nárůst síly je sprovázen zvětšením průřezu svalových vláken, které

vyplývá z vytváření nových myofibril. Během cvičení jsou myofibrily vystaveny stresu a dochází u nich k poškozením. V době regenerace jsou „opravovány“ a současně vznikají nové, aby byl organismus příště schopen snést podobnou zátěž bez úhony. K produkci proteinů na tvorbu nových myofibril je ovšem nutný zvýšený počet buněčných jader, neboť musí být zachován určitý poměr jejich počtu k velikosti buňky. Protože jádra svalových buněk se nemohou dělit, nová jádra musí být získávána z tzv. satelitních buněk, které se porůznu vyskytují na povrchu svalových vláken. Satelitní buňky mají pouze jedno jádro, ale to se na rozdíl od jader svalových buněk může dělit. Pronikání jader ze satelitních buněk do buněk svalových je stimulováno stresem vyvolaným působením zátěžového tréninku. Více buněčných jader ve svalové buňce znamená více proteinů, více nově vytvořených myofibril a tím i větší svalový objem a sílu.

V zásadě lze rozlišit několik způsobů, jakými je možno docílit zvýšení účinnosti při silovém tréninku:

- Zvýšení hmotnosti zátěže
- Zvýšení počtu opakování
- Zvýšení počtu sérií
- Zkrácení doby odpočinku mezi sériemi
- Zvýšení rychlosti cvičení

V tréninkové praxi se orientačně posuzuje náročnost cvičení vypočítáním tréninkového objemu (počet opakování \times hmotnost zátěže \times počet sérií) nebo tréninkové intenzity (průměrná hmotnost zátěže na jedno opakování během celého cviku, tj. tréninkový objem : počet opakování).

Existuje několik základních druhů svalových akcí (často je používán výraz „kontrakce“, který však není přesný, protože sval se kontrahuje pouze při koncentrické akci).

Svalové akce, během nichž se sval zkracuje nebo prodlužuje nazýváme dynamické:

- Koncentrická: zkrácení svalu při překonávání zátěže (zdvih činky).
Vykonaná mechanická práce se rovná násobku výše zdvihu a hmotnosti zátěže.

- Excentrická: prodloužení svalu při překonávání zátěže (negativní fáze opakování s činkou, např. při pokládání činky na hrudník při bench pressu)
- Plyometrická: koncentrická akce bezprostředně následující po excentrické akci (odraz).

Svalové akce, během nichž nedochází k pohybu svalu nazýváme statické:

- Izometrická: napínání bez zkrácení svalu (např. tlačení příliš těžké zátěže, kterou nejsme schopni zvednout).

Při tréninku a rozvoji síly s programy Les Mills můžeme použít několik programů, jejichž struktura tréninkové jednotky nám pomáhá k rozvoji silových schopností. Některé běžně používané tradiční posilovací cviky jsou v pozměněné formě zařazeny do Les Mills programů (např. BodyPump – cvičení s činkou). Některé Les Mills programy nabízí možnost modifikovat intenzitu a přechod mezi jednotlivými cviky i odpočinkem. Pokud si zvolíme závaží nebo úhel, který je příliš velký, úprava hmotnosti činky nebo sklon lavice nám umožní pokračovat, aniž bychom sestavu přerušovali. Některé speciálně časově upravené sestavy programů, nám snadno umožní optimalizovat pracovní či přestávkové intervaly, abychom dosáhli optimálního tréninku.

1.4 Obecná charakteristika koordinačních schopností

Kromě kondičních schopností se na výkonu podílejí i schopnosti vázané na řízení a regulaci pohybu, zjednodušeně vyjádřeno pohybové schopnosti rázu „informačního“. V řadě sportů se objevují nároky na dokonalé sladění složitějších pohybů, na rytmus, rovnováhu, na odhad vzdálenosti, orientaci v prostoru, pružné změny a přizpůsobení se, na přesnost provedení atd. V těchto případech hraje energetický základ pohybové činnosti roli druhotnou, primární je funkce centrálního nervového systému a nižších řídicích center.

Tyto předpoklady k plnění koordinačních požadavků lze považovat za projevy relativně zpevněných generalizovaných procesů řízení pohybu a shrnutí se pod

pojem koordinační pohybové schopnosti. Jde o empiricky zformulované a teoreticky zdůvodněné hypotetické konstrukce, užitečné pro sportovní výkonnost i tréninkovou praxi [4].

V klasické literatuře byl dříve ústředním pojmem obratnost. Pojem obratnost byl příliš mnohoznačný, těžko definovatelný a proto vývoj vedl k formulaci teorie, která předpokládá existenci strukturovaného komplexu koordinačních schopností, odlišného od schopností kondičních („energetických“). Vedle toho uvádíme české ekvivalenty koordinačních schopností: koordinace, obratnost, anglické ekvivalenty coordination, coordinative abilities, německé ekvivalenty koordinative Fahigkeiten [5].

Za nejdůležitější dílčí schopnosti jsou považovány: reakce, rovnováha, rytmus, prostorově-orientační schopnost, kinesteticko-diferenciační schopnost, sdružování, přestavba a flexibilita [2].

Velkou pozornost věnují problematice koordinačních schopností v Německu. Schnabel (2001), Zimmerman (2001), Hirtz (1997) a jejich výzkumy obohatili teorii a didaktiku koordinačních schopností. Většina autorů se přiklání k pojetí Hirtze (2001), který charakterizoval pět základních koordinačních schopností: prostorová orientační schopnost, kinesteticko - diferenciační schopnost, rovnovážná schopnost, reakční schopnost, rytmická schopnost a pokusil se je uspořádat hierarchicky do vztahového systému společně se schopnostmi motorického učení, motorického řízení a motorického přizpůsobení.

V ČR se problematice a rozvoji koordinačních schopností věnovali např. Navara (1986), Buzek (1986), Měkota (1983), Procházka (1982), Choutka a Dovalil (1991), Fajfer (2001), Plíšek (2002) a Votík (2005).

1.5 Trénink jádra (angl. „core training“)

Co si pod pojmem „core training“ vlastně představit? Jde v zásadě o trénink, který zpevňuje a stabilizuje oblasti trupu, pánve a páteře.

Jádro (core) představuje oblast celého trupu, včetně vnitřních orgánů. Odborně je definováno jako bederně-kyčelně-pánevní komplex (LPHC), hrudní páteř a krční páteř. Skládá se asi ze třiceti svalů (počet se v literatuře různí). Mezi stěžejní svaly

jádra můžeme zařadit svaly břišní (přímý, zevní, vnitřní a příčný), vzpřimovače trupu, svaly hýžd'ové (velký, malý, střední), hruškovitý sval, oblast hamstringu a ohybače a přitahovače kyčle.

V jádru je při stoji (klid) umístěno těžiště těla a jsou v něm zahájeny všechny pohyby. Spektrum svalů, spadající do oblasti jádra má celou řadu praktických funkcí, jako např.:

1. schopnost jedince vzpřímeně stát a chodit
2. kontrolovat pohyby (pohybovat se požadovaným směrem)
3. přenášet energii (vliv na produkci síly)
4. přesunovat tělesnou hmotnost
5. distribuovat tlaky ze zatížení (absorpce doskoků, dopadů...)
6. ochraňovat páteř a vnitřní orgány

Cílem core tréninku je potom:

- a) zvětšení integrity svalstva LPHC
- b) zvýšení dynamické kontroly pohybů a postojů
- c) zlepšení svalové rovnováhy
- d) dosažení vyššího stupně neuromuskulární a biomechanické efektivity (zlepšení převodu sil mezi dolními a horními končetinami)
- e) přestavba svalové struktury jádra
- f) stabilizace síly

Velmi častou chybou jak trenérů, tak i samotných sportovců bývá posilování břišních svalů při současném opomíjení dalších oblastí jádra. Nejenže díky jednostrannému preferování břišních svalů (absence cvičení zaměřené na ostatní svaly jádra) může dojít k vytváření svalových dysbalancí, ale ani účinnost cvičení není zdaleka taková, jaká by mohla být dosažena při vyváženém plánování tréninku.

Při core tréninku často využíváme balančních cvičení. Ta jsou charakteristická nestabilní polohou, při které je nutné zapojování širokého spektra svalů, jež napomáhají vyvažovat oscilace těžiště. Balancovat můžeme jak ve statických polohách, tak i při současném vykonávání dynamických pohybů.

Cílem tréninku není svalová hypertrofie, ale zlepšení funkčních předpokladů pohybové činnosti. Jde především o zlepšení vnitrosvalové a mezisvalové koordinace či synchronizace participujících svalů [1].

V celém spektru programů Les Mills je zastoupeno nespočet posilovacích technik a protahovacích pohybů, které jsou zaměřeny na svaly jádra. Silné jádro je základem všech efektivních a účinných pohybů. Zapojení jádra znamená víc, než jen stáhnutí abdominálních břišních svalů do skrčené nebo sedavé polohy. Role svalstva jádra spočívá ve stabilizování páteře a odolávání roztažení či rotaci je stejně důležité jako schopnost vyvíjet pohyb. Jádro jako centrum energie se zapojuje jako stabilizátor, aktivátor síly nebo jako hlavní hybná síla téměř ve všech programech Les Mills. Schopnost vybrat si cvičení, která jsou nejvhodnější pro každý specifický cíl, nás naučí, jak maximalizovat celý dostupný potenciál funkcí jádra od hrudní kosti až po kolena.

2. PROGRAMY LES MILLS S UKÁZKOU TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY BODYPUMP

2.1 Stručná historie Les Mills

Program Les Mills pochází z Nového Zélandu a jmenuje se přímo podle jeho zakladatele. Leslie („Les“) Roy Mills, narozen 1.11.1934 v Aucklandu, bývalý atlet, který reprezentoval Nový Zéland na Olympijských hrách a také na Hrách Commonwealthu přes dvacet let. Soutěžil v hodů diskem, kladivem a ve vzpírání. Největšího úspěchu své kariéry dosáhl na Hrách Commonwealthu (britského Společenství) v roce 1966, kde vyhrál hod diskem. Nebyl to jen on, kdo se zasloužil o rozšíření popularity Les Mills. Manželka Colleen, a děti Donna a především Phillip se podíleli na vytváření rodinného fitness produktu. Les a Colleen otevřeli první tělocvičnu Les Mills v roce 1968 v Aucklandu. Když se ohlédneme zpět na jejich zařízení tělocvičny, tak bylo velmi odlišné od jejich moderních konkurentů. Na ploše pouhých 400 m² měli skromné vybavení na silový trénink (převážně činky). S růstem klubů předal Les svoji funkci ve vedení svému synovi Phillipovi a sám se začíná věnovat jiné oblasti, politice. Dokonce se stává starostou Aucklandu v letech 1990 až 1998. Byl to právě syn Phillip a jeho tvůrčí schopností, které daly za podnět velkému rozmachu programům Les Mills. Phillip studoval na kalifornské univerzitě ve Spojených státech a začal se věnovat přípravám na konkrétních Les Mills fitness programech. Phillip propagoval skupinová cvičení a vyvinul řadu cvičení na hudbu, které se později rozvinuly až do dnešních deseti programů. Těchto 10 programů je distribuováno globálně po celém světě ve více než 75 zemích a 13 000 klubech, které týdně navštíví více než 6 miliónů sportovních nadšenců.

(<http://www.les-mills.com/lesmillsinternational.htm>)

2.2 Charakteristika programů

Jak jsme se zmínili výše, Les Mills nabízí deset programů, ze kterých si může vybrat úplně každý návštěvník fitness centra. Dva programy jsou nové, jedná se o SH'Bam a CX 30. Bohužel jsme o nich nemohli získat dostatek informací, a proto jsme se o nich zmínili jen krátce. Téměř u všech zbývajících osmi programů popisujeme charakteristiku daného programu, základní složky cvičení, strukturu tréninkové jednotky a praktický příklad. U některých programů jsme záměrně vynechali základní složky cvičení nebo podrobnější strukturu tréninkové jednotky, protože jsou obsahově náročné nebo se obtížně popisují bez interaktivního materiálu. O programu BodyPump se zmiňujeme podrobněji a popisujeme u něj i ukázkovou hodinu, abychom přiblížili čtenářům (cvičícím, fitness instruktorům, provozovatelům fitness center, atd.) první a stále jeden z nejpoblárnějších programů Les Mills. Každá část tréninkové jednotky by měla být prezentována pod přesně daným hudebním doprovodem (skladbou, písní), který se každé tři měsíce obnovuje. To vylučuje monotónnost a nezajímavost Les Mills programů.

2.2.1 BodyAttack

Charakteristika

Program BodyAttack je inspirován sportovně-kardio cvičením pro budování síly a vytrvalosti. Tento vysoce-energetický intervalový trénink spojuje atletické aerobní pohyby a stabilizační cvičení. Zvýšíme si naši celkovou fyzickou kondici, kapacitu plic, srdeční kapacitu a díky tomu i odolnost pro vysoce energeticky náročné sporty.

Základní složky cvičení:

1. Jednoduché prvky – „step touch“ (jeho varianty: se zapojením paží, násobení kroků), „gallop“ (cval), chůze (její varianty, např. dozadu), opakování pohybů

2. Středně náročné prvky – běh, zvedání kolen? při běhu (se zapojením paží), poskoky s křížením nohou (se zapojením paží pro větší náročnost)
3. Náročné prvky – „jumping jack“ (výskoky ze stoje spatného do stoje rozkročného, pro zvýšení náročnosti se zapojením paží??), „tap“ (tuknutí nohou do strany s/bez výskoku), dvojité skoky, „superman“ (noha a paže při výskoku do kříže)
4. Sportovní prvky – „skipping“ (skákání), předkování, zakopávání, poskoky stranou, běh v podřepu (se změnou směru), výskoky s podřepem (varianty, např. pomocí úroků), „bruslařské pohyby“ (imitace bruslení), výpady s přeskokem,
5. Silový trénink – kliky (změny poloh paží a nohou pro různé svalové partie), výdrž v podporu na předloktích, sed leh (s rotací paží), polohování nohou při lehu, dřepy, výpady

(<http://www.lesmills.com/nordic/da/bodyattack/about-bodyattack.aspx>)

Struktura tréninkové jednotky

Instruktor používá na zahřátí jednoduché aerobní pohyby, zvyšující rozsah pohybu. Po několika opakováních se intenzita cvičení zvyšuje. Po zahřátí se dostaneme k hlavní fázi cvičení, kde jsou dva intenzivní vrcholy. Každý z těchto vrcholů je následován uklidňující fází a kondiční fází. Kondiční fáze se zaměřuje nejprve na horní polovinu těla a poté na spodní. Poslední fáze cvičení je zaměřená na zotavení, zklidnění organismu a protažení procvičených svalů.

Jedna lekce trvá většinou kolem 50 minut a je složena z 11 částí (každá část by měla být zastoupena jinou hudební skladbou).

Praktický příklad:

1. Zahřátí – zaměřeno na velké a jednoduché aerobní pohyby k zahřátí celého těla
2. Pohyby se středním účinkem – rostoucí rozsah pohybů a zapojení nohou připravuje tělo na následnou aerobní část
3. Aerobic – zvýšení intenzity, rozsahu pohybů a posunutí tréninkové „zóny“ k další navazující části

4. Plyometrie – dostáváme se k prvnímu vrcholu tréninku, při zatížení pomocí rychlých plyometrických cvičení (často používaných v různých sportech)
5. Posílení horní poloviny těla – snížení tepové frekvence a následné silové cvičení, které je zaměřeno na ramena, hrudník, triceps a střed těla
6. Běh – uvolnění lehkým a nenáročným během před další aktivitou
7. Hbitost – zkouška hbitosti a rychlosti pomocí široké škály pohybů a zároveň zapojení ostatních cvičících
8. Interval – střídavé zapojení a uvolnění kardiovaskulárního systému
9. Síla – závěrečný vrchol, kde si pomocí sílových cviků s maximálním úsilím
10. Posílení dolní poloviny těla – za pomoci cviků jen pro dolní končetiny
11. Zklidnění – strečink

(http://www.fitpro.com/bts/documents/LMI_45_min_format.pdf)

2.2.2 BodyBalance

Charakteristika

BodyBalance (název BodyFlow je používán v Severní Americe) je komplex cvičení, který obsahuje jógu, tai-či a pilates. Všechna tato cvičení rozvíjí pružnost a pevnost těla a vyvolávají soustředěný a klidný pocit mysli. Kontrolované dýchání, koncentrace a pečlivě strukturované pořadí póz, pohybů a protažení. Vytváří komplexní cvičení, které přináší tělo do stavu rovnováhy a harmonie.

(<http://www.lesmills.com/nordic/da/bodybalance/about-bodybalance.aspx>)

Struktura tréninkové jednotky

Každá lekce obsahuje v 45 minutách jednoduché, ale zato účinné cvičení. Následuje 10 minut relaxace a meditace. Začíná se jednoduchými a plynulými cviky z tai-či, které pomáhají soustředit se jen na své vlastní tělo, a také připraví tělo k dalšímu cvičení. Po zahřátí následuje sekvence jógy a pilates k posílení a tonizaci klíčových svalových skupin. Pozice a protažení pomáhají zlepšit

celkovou ohebnost a pružnost těla. Poslední část cvičení je určena k meditaci, jenž je všeobecně uznávaná pro své kladné, duševní a fyziologické účinky.

Praktický příklad:

1. Tai-či zahřátí
2. Jógové pozice
3. Silové pozice
4. Balanční pozice
5. Pozice na procvičení boků
6. Pilates
7. Pozice na posílení středu těla (břicho + záda)
8. Protahání nohou
9. Relaxace a meditace

(http://www.fitpro.com/bts/documents/LMI_45_min_format.pdf)

2.2.3 BodyCombat

Charakteristika

BodyCombat je aerobně posilovací cvičení, kde se náš organismus naprosto uvolní. Tento vysoce energetický program je inspirován bojovými uměními a čerpá téměř z celé jejich škály. Především z karate, boxu, taekwonda, tai.či a muay thai. Pomocí různých jednoduchých bojových technik jako jsou kopy, údery a jejich kombinací zdokonalujeme techniku provedení jednotlivých cviků a zároveň i kondici, koordinaci, hbitost a držení těla. Mimochodem si také vybudujeme lepší sebevědomí.

(<http://www.lesmills.com/nordic/da/bodycombat/about-bodycombat.aspx>)

Struktura tréninkové jednotky

Na začátku se naučíme všechny pohyby, které budou používány v aktuální hodině. A připravíme tělo a mysl na další bojové prvky. Představíme si svého soupeře a pomocí řady bojových technik se „probojujeme“ ke konci tréninkové jednotky. Důraz je kladen na sílu, rychlost a vytrvalost. Vždy je dostatek času na odpočinek a přípravu před další částí hodiny. Nakonec si budeme moci protáhnout svaly, které jsme procvičili a tím pomůžeme k jejich rychlejší regeneraci.

Praktický příklad:

1. Zahřátí – celé tělo
2. První bojová část
3. První silový trénink
4. Druhá bojová část
5. Třetí bojová část
6. Muay thai
7. Druhý silový trénink
8. Zklidnění – strečink

(http://www.fitpro.com/bts/documents/LMI_45_min_format.pdf)

2.2.4 BodyJam

Charakteristika

BodyJam je 55 minutové aerobní cvičení, jehož základem jsou taneční kroky a základní kroky z aerobiku. Vyzkoušíme si směs hudební žánrů, např. hip-hopu, funkky a latinské hudby dohromady s nejnovějšími hity. Při cvičení rozvíjíme cit pro rytmus a koordinaci a můžeme objevit i nové trendy ve formě tance. Každá nová hodina může být jedinečná, záleží na osobě a přístupu instruktora. Důraz je kladen na zábavu a radost z pohybu.

Praktický příklad:

1. Základní krok

2. Kroky se zapojením paty
3. „Mambo“ kroky
4. „TwistyMcFlick“ krok
5. Pohyby paží
6. Otevřené kroky
7. Kroky s „kopnutím“

Struktura tréninkové jednotky

Zahřátí probíhá pomocí jednoduchými pohyby, které jsou koncipovány tak, aby každá část těla pracovala samostatně. Od paží, přes hrudník až na boky.

Poté následuje nácviková fáze, kde se naučíme nekomplikované taneční kroky a kombinace, které sledují nejnovější taneční trendy. Každá nácviková fáze je následována fází představení, kde si vyzkoušíme právě naučené pohyby a taneční kroky. Poslední fází je jako obvykle, fáze relaxační se strečinkem. Struktura tréninkové jednotky se u BodyJamu velmi liší. Záleží na přístupu a vlastním stylu instruktora. Z tohoto důvodu neexistuje typický příklad tréninková jednotka.

(<http://www.lesmills.com/nordic/da/bodyjam/about-bodyjam.aspx>)

2.2.5 BodyPump

Charakteristika

BodyPump je vůbec prvním programem Les Mills. Vznikl v roce 1990 pod původním názvem Pump. V roce 1995 byl poprvé předveden zakladatelem Billem Robertsonem v Austrálii a díky své jednoduchosti a účelnosti dosáhl BodyPump (Pump) velké popularity ihned od svého představení. Využívá jednoduchých pohybů s činkou, závažími a stepem (vyvýšený schod). Nejprve nás instruktor seznámí se správnou technikou provedení cviku. Je to důležité především z důvodu prevence zdraví. Ze špatného provedení cviku si můžeme po čase odnést špatné držení těla, skoliózu, bolesti zad, kloubů, atd. Toto 60 minutové cvičení

zapojí všechny hlavní svalové skupiny pomocí vyvážených cviků jako jsou dřepy, tlaky, tahy a rotace.

(<http://www.lesmills.com/nordic/da/bodypump/about-bodypump.aspx>)

Struktura tréninkové jednotky

BodyPump začíná zahřátím celého těla použitím lehkých vah před vlastním cvičením. Instruktor nás provede hlavní částí cvičení se zaměřením na všechny hlavní svalové skupiny, včetně hrudníku, zad, ramen a břišních svalů. Tím jsou všechny důležité svalové skupiny procvičeny a je zaručeno, že při zklidnění a protažení budeme cítit právě procvičené svaly. V poslední fázi tréninku je pomalejší hudba, zatímco si protáhneme právě procvičené svaly. Závěrečné protažení pomáhá snížit bolest svalů a riziko zranění.

Praktický příklad:

1. Zahřátí
2. Nohy – dřepy
3. Hrudník
4. Záda, hýždě, hamstringy
5. Nohy – výpady
6. Ramena, paže
7. Břicho
8. Zklidnění – strečink

http://www.fitpro.com/bts/documents/LMI_45_min_format.pdf

2.2.6 BodyStep

Charakteristika

BodyStep je energické krokové cvičení, které neomezují žádné přístroje nebo činky. Ke cvičení se používají výškově nastavitelné stěpy, takže z nastavení výšky vyplývá i náročnost a různorodost cvičení. Jednoduché kroky na, přes a kolem

stepu se kombinují s dalšími prvky z fitness, jako jsou kliky, výpady, atd. Cvičením zlepšíme celkovou kondici, koordinaci, sílu a spálíme hodně kalorií.

<http://www.lesmills.com/nordic/da/bodystep/about-bodystep.aspx>

Základní cviky:

1. Základní krok
2. Střídavý krok (koleno, kop, zanožení, opakování)
3. Krok s otočením
4. Dřep
5. Krok přes step
6. Rychlý krok
7. „Ťuknutí“ chodidlem

<http://www.lesmills.com/nordic/da/bodystep/learn-the-moves.aspx>

Struktura tréninkové jednotky

Hodina začíná zahřáním pomocí základních kroků, kde se dozvíme, jak správně provádět kroky, abychom předešli nepříjemným zraněním, jako například vymknutý kotník, atd. Následuje hlavní fáze cvičení, ta je rozdělena na tři části. V první fázi se nachází dva vrcholy, po kterých následuje aktivní odpočinek s posilovacími a tonizujícími prvky. Druhá fáze je charakteristická rychlými prvky, někdy mohou být i tanečního rázu. Třetí, poslední fáze je aerobní cvičení, fyzicky náročných pohybů, kde se vydáme opravdu ze všech sil. Následuje předposlední část hodiny – posilovací. Ta se zaměřuje především na horní část těla a břišní svaly. Nakonec strečink procvičených svalových partií a uvolnění po intenzivním tréninku.

Praktický příklad:

1. Zahřátí
2. Step – zahřátí
3. Step – cvičení ve všech směrech
4. Step – atletická část
5. Kombinace silových cviků

6. Silový vrchol
7. Step – na zotavení
8. Step – taneční část
9. Celkový vrchol
10. Zklidnění – strečink

(http://www.fitpro.com/bts/documents/LMI_45_min_format.pdf)

2.2.7 BodyVive

Charakteristika

BodyVive je skupinové cvičení s nižší náročností na kondici a procvičení celého těla. Využíváme speciálního Vive balónu a Vive tyčí a váhy vlastního těla ke zvýšení kondice a posílení středu těla. Je ideální pro ty, kteří se vrací ke cvičení po delší době (např. matky po porodu) nebo pro rehabilitující po zranění a chtějí zlepšit svoji aerobní vytrvalost, dále pak sílu, pružnost, držení těla, flexibilitu a také rozsah pohybu.

(<http://www.lesmills.com/nordic/da/bodyvive/about-bodyvive.aspx>)

Základní cviky:

1. Jednoduché kroky s Vive balónem
2. Funkční síla
3. Výpady a dřepy
4. Horní polovina těla
5. Dolní polovina těla – zadek a boky
6. Střed těla
7. Záda

(<http://www.lesmills.com/nordic/da/bodyvive/learn-the-moves.aspx>)

Struktura tréninkové jednotky

Hodina začíná použitím Vive balónu, jenž pomáhá zlepšit pohyblivost, flexibilitu, aerobní výkon a hbitost. Jsou zde i začleněny některé jednoduché taneční pohyby pro větší zajímavost hodiny, které jsou následovány relaxačními tai-či a jógou.

Dále se zaměříme na funkční sílu. Vive trubice umožňuje pracovat na různých svalových skupinách zároveň. Zlepšíme si také držení těla a s balančními cvičeními zase procvičíme naše nohy. V další části posílíme břišní svaly pomocí pohybu, jenž jsou založeny na formě pilates. Zapojíme i zádové svaly při lehu a použití Vive balónu. Následuje závěrečné protažení pomocí pomalých a dlouhých strečinkových pohybů.

Praktický příklad:

1. „Východ a záře“ – jógové pozice na zahřátí
2. „Spojení a chůze“ – tai či
3. Aerobní část – taneční
4. Aerobní část – interaktivní nebo fitness
5. Balanční cviky a cviky na sílu dolních končetin
6. První silová část
7. Druhá silová část
8. Břišní svalstvo
9. Svalstvo zad
10. Zklidnění – strečink

(http://www.fitpro.com/bts/documents/LMI_45_min_format.pdf)

2.2.8 RPM

Charakteristika

Je obdoba spinningu, patří mezi aerobní cvičení, kdy si každý jezdec volí svou zátěž dle svých možností a cílů, tempo určuje rytmus hudby. Tento relativně mladý sport probíhá pod vedením instruktora a je nenáročný na koordinaci pohybů, nezatěžuje kloubní systém a jeho cílem je celkové procvičení svalů nohou, hýždí, paží a trupu. Obzvláště velký důraz je kladen na správnou techniku jízdy na kole, získané návyky lze plně využít v terénu a to jak na kole silničním, tak horském kole. Navíc v RPM (spinningu, indoor cyclingu) existuje pět základních stylů jízdy a tři pozice rukou. Tím se, na rozdíl od typických

skupinových programů, snižuje množství variací choreografie a techniky jsou proto neměnné.

(<http://www.lesmills.com/nordic/da/rpm/about-rpm.aspx>)

Struktura tréninkové jednotky

Na začátku je tempo nízké a odpor malý, abychom se zahřáli. Po zahřátí se intenzita a rychlost zvyšuje, tak abychom mohli pracovat v našem osobním tempu. Každý má jiné osobní tempo a tudíž se nemusíme obávat, že bychom nezvládli celou hodinu. Každý cvičenec si během hodiny nastavuje vlastní tempo v různých typech terénu.

Následuje střídání různých typů terénů:

- a) roviny (zpravidla se jezdí s nízkou zátěží)
- b) kopce (jsou simulovány použitím těžší zátěže)
- c) rovina ze sedla („running“)
- d) kopec ve stoje (ze sedla)
- e) skoky
- f) sprint

Poslední část hodiny je věnována relaxaci a protažení. Především dolních končetin. V průběhu celého cvičení je důležité rytmické uvolnění, efektivní šlapání, představivost a správné dýchání.

(<http://www.lesmills.com/nordic/da/rpm/learn-the-moves.aspx>)

Je povinné dodržovat oficiální strukturu hodin Les Mills. Jakákoliv odchylka z předepsaného formátu může narušit unikátnost a dynamiku hodiny. Cvičící nemusí dosáhnout očekávaného zážitku ze cvičení. Nejlepší výsledky jsou dosaženy při 45-minutovém formátu cvičení. Nicméně existují situace, kdy jsme

nucení formát upravit, např. cvičení v době oběda. K tomuto účelu jsou vytvořeny u RPM dvě varianty: 35-minutová a 60-minutová.

Praktický příklad:

35-minutový formát

1. Jízda v „balíku“ – zahřátí
2. Tempo
3. Kopce
5. Interval
6. Rychlá část hodiny
7. Náročný vrchol – kopce
8. Volná jízda, strečink

60-minutový formát

1. Jízda v „balíku“ – zahřátí
2. Tempo
3. Kopce
4. Smíšený terén
5. Intervals
6. Rychlá část hodiny
3. Kopce – druhá část
6. Rychlá část hodiny – druhá část
7. Náročný vrchol – kopce
8. Volná jízda, strečink

(http://www.fitpro.com/bts/documents/LMI_45_min_format.pdf)

2.2.9 SH'Bam a CX 30

SH'Bam a CX 30 jsou nejnovější cvičební programy z celého souboru Les Mills, a proto je o nich bohužel není tolik dostupných informací jako o ostatních programech Les Mills.

SH'Bam je taneční program se zaměřením na aktuální a moderní formy tance. Hodina bývá pravidelně kolem 45 minut, to vychází průměrně na dvanáct skladeb, které jsou právě aktuální. SH'Bam využívá jednoduchých tanečních kroků, které se dají rychle naučit a přitom i dobře vypadají. SH'Bam je zábavný způsob, jak se dostat do formy pomocí moderního, rozmanitého, unikátního a živého tance.

(<http://www.lesmills.com/global/shbam/about-shbam.aspx>)

CX 30 je úplně nový program, jenž měl celosvětovou premiéru teprve 17. března 2011 v San Franciscu ve Spojených státech. Jedná se o 30 minutové cvičení a je zaměřeno na zlepšení svalstva kolem středu těla (Trénink jádra, viz kapitola 1.5). Zlepšuje funkční sílu pro rovnováhu, pohyblivost a slouží také jako prevence úrazů. Pochopíme, jak naše svaly kolem středu těla fungují, což je důležité i pro psychické zdraví.

Jsou v něm zapojovány svaly, které každodenně používáme, aniž bychom si to uvědomovali. Bohužel je většinou zapojujeme špatným způsobem, například celodenním sezením v práci nebo špatnými pohybovými stereotypy.

(<http://www.lesmills.com/nordic/da/cx30/about-cx30.aspx>)

2.3 Příklad ukázkové hodiny – BodyPump

Jak jsme se již zmínili v předcházející kapitole o BodyPumpu, jedná se o prvním programu řady Les Mills. Svou oblibu si získal především díky použití závaží (činek). Je velmi důležité, že si hmotnost závaží určujeme sami, tím předcházíme možnému přetížení, a také je to prevence zranění. Cviky jsme pro lepší orientaci rozdělili na horní a dolní část těla.

2.3.1 Cviky na posilování horní části těla

Benchpress

Tlak s velkou činkou na lavici (stepu) je jedním ze základních posilovacích cviků na rozvoj svalstva v oblasti hrudníku. Je velmi oblíben pro svou komplexnost a variabilitnost (změny poloh paží nebo náklon lavice).

Procvičovaná sval. skupina: velký a malý sval prsní, částečně i deltový sval



Obr. 7a: Benchpress



Obr. 7b: Benchpress

Přítahování činky k hrudníku

Procvičovaná sval. skupina: sval podhřebenový, velký sval oblý, spodní část svalu trapézového, široký sval zádový



Obr. 8a: Přítahování činky k hrudníku – výchozí poloha



Obr. 8b: Přítahování činky k hrudníku – konečná poloha



Obr. 8c: Přítahování činky k hrudníku – pohled zepředu

Pullover combo

Procvičovaná sval. skupina: trojhlavý sval pažní, částečně deltový sval



Obr. 9a: Pullover combo – výchozí a konečná poloha



Obr. 9b: Pullover combo



Obr. 9c: Pullover combo

Přítahování nohou k hrudníku

Pomocí náklonu lavice můžeme ovlivnit náročnost cviku.

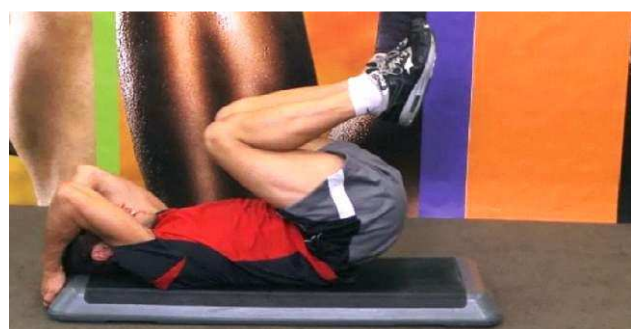
Procvičovaná sval. skupina: přímý sval břišní, šikmý sval břišní



Obr. 10a: Přítahování nohou k hrudníku



Obr. 10b: Přítahování nohou k hrudníku



Obr. 10c: Přítahování nohou k hrudníku

(<http://www.lesmills.com/nordic/da/bodyump/learn-the-moves.aspx>)

2.3.2 Cviky na posilování dolní části těla

Dřep

Jeden ze základních cviků především pro rozvoj stehen.

Procvičovaná sval. skupina: čtyřhlavý sval stehenní, dvojhlavý sval stehenní, dvojhlavý sval lýtkový, napínač stehenní povázky



Obr. 11a: Dřep



Obr. 11b: Dřep

Výpady

Výpady jsou velmi komplexní cviky, u kterých zapojujeme téměř veškeré svalstvo dolních končetin. Výpady jsme seřadili podle náročnosti, od nejlehčího k nejtěžšímu.

Procvičovaná sval. skupina: čtyřhlavý sval stehenní, dvojhlavý sval stehenní, dvojhlavý sval lýtkový, hýžd'ové svaly



Obr. 12a: Výpad, ruce v bok



Obr. 12b: Výpad, ruce v bok



Obr. 13a: Výpad s oporou



Obr. 13b: Výpad s oporou



Obr. 14a: Výpad s činkou



Obr. 14b: Výpad s činkou



Obr. 15a: Výpad s činkou na stepu



Obr. 15b: Výpad s činkou na stepu

Nadhoz

Tento cvik se inspiruje vzpěračským nadhozem a je téměř totožný. Jedná se komplexní cvik, kde je zapojena horní i dolní polovina těla.

Procvičovaná sval. skupina: deltový sval, čtyřhlavý sval stehenní, trojhlavý sval pažní, trapézový sval



Obr. 16a: Nadhoz – výchozí poloha



Obr. 16b: Nadhoz – 2. poloha



Obr. 16c: Nadhoz – 3. poloha



Obr. 16d: Nadhoz – 4. Poloha



Obr. 16e: Nadhoz – konečná poloha

(<http://www.lesmills.com/nordic/da/bodyump/learn-the-moves.aspx>)

2.4 Vzdělávání v Les Mills

Jeden ze základních faktorů je aktuálnost. Neuvěřitelná popularita a úspěch programů Les Mills je díky neustálému vývoji a zdokonalování každého programu. Tyto postupy v programové skladbě, cvičení a specifické technice jsou nezbytné pro každého instruktora, aby učil programy správně. Co bylo aktuální pro aktuální program před rokem nebo dvěma, může být dnes velmi zastaralé. Pokud se neztotožníme s těmito změnami, nemůže nám být licence prodloužena a budeme se muset proškolit znovu, jestli budeme chtít pokračovat v učení.

Každé čtvrtletí vydává Les Mills DVD a pořádá workshopy s novou verzí. Díky tomu, nebudeme v aktuálnosti pozadu a můžeme zlepšovat své dovednosti v našem certifikovaném programu.

Aktuální požadavky na zachování licence Les Mills pro rok 2011

- Nově vyškolení instruktoři – musí absolvovat tři ze čtyř čtvrtletních workshopů během roku, kdy obdrželi licenci
- Instruktoři s licenci starší než 1 rok – musí absolvovat dva ze čtyř čtvrtletních workshopů během roku

Školení instruktorů Les Mills

Ve všech programech Les Mills existují tři úrovně vzdělání pro instruktory. Základní úroveň nazýváme jako „Instruktor“, druhou úroveň jako „Pokročilý instruktor“ a nejvyšší úroveň Les Mills vzdělání je „Elitní instruktor“. Ve všech těchto úrovních máte jiné kompetence a možnosti uplatnění. Každá úroveň má svoje vlastní kurzy (školení), které mají rozmanitý obsah. Zejména přednášky, diskuze, praktická cvičení, výcvik, učební praxe, individuální a skupinovou zpětnou vazbu. Také příležitost k sebereflexi díky použití vlastních poznámek z pracovního sešitu.

Po dobu kurzu se naučíme vše, co potřebujeme k bezproblémovému vedení programu:

- Účel a struktura cvičení, důvody a výhody cvičení
- Interpretace, chápání a schopnost naučení choreografie

- Provedení a zhodnocení správné techniky cvičení společně se správným pochopením konkrétních složitějších cviků
- Trénovat tak, aby cvičení bylo zároveň bezpečné a účinné
- Vytvoření nezapomenutelného, zábavného a efektivního cvičení

Součástí kurzu jsou i zahrnuté materiály jako jsou:

- Manuál daného Les Mills programu
- CD/DVD s aktuální verzí programu
- Poznámky k choreografii aktuálního programu
- Dotazníky pro zhodnocení a zpětnou vazbu

Kurz je fyzicky náročný a je nezbytné pro všechny instruktory, aby se zúčastnili všech jeho součástí, mezi ně patří:

- „Masterclass“ na začátku prvního dne
- Technická část
- Výuka vlastního cvičení
- Dvě nebo tři prezentace cvičení
- Specifický program pro cvičení

Hodnocení školení instruktora

Ve vybraných částech kurzu, se očekává od budoucích instruktorů plánování a příprava pro vlastní praxi, jak individuálně, tak i s partnerem (partnery). Jak jsme se zmínili dříve, je nezbytné, aby se instruktoři naučili schopnosti poslouchat vlastní programové CD. První den kurzu dostanou úkoly, které budou ohodnoceny následující den. Tyto úkoly zahrnují přípravu na výuku zvolené skladby z daného programu. U programů, kde se příprava odehrává v průběhu tří dnů, budou úkoly zadávány druhý den kurzu.

Po dokončení tréninkového kurzu, získají zúčastnění závěrečné hodnocení trenéra (školitele), které bude jedno z následujících:

- PROŠEL – nyní může nový instruktor vyučovat a dále pokračovat k mezinárodnímu certifikátu (ten obdržíme po předložení videa zobrazující 12 týdnů). V tuto chvíli může instruktor začít učit program,

kterými prošel. Nicméně se doporučuje společná výuka s certifikovaným instruktorem, předtím než začne učit sám.

- ZADRŽEN – zúčastněný prošel s výhradami, tzn., že než bude novému instruktorovi přidělen status „PROŠEL“, musí předložit své video během čtyř týdnů
- OPRAVNÝ – účastník kurzu bude muset absolvovat celý kurz nebo některého jeho části, aby dosáhl hodnocení PROŠEL nebo ZADRŽEN. Je nezbytné si domluvit tuto opravnou část předem.

<http://www.fitpro.com/pdf/LesMillsInstructorGuide2011.pdf>

Video hodnocení

- pro lepší sebedůvěru a získání dobré techniky bychom se měli zeptat certifikovaného Les Mills instruktora, který nám poradí, co bychom měli vylepšit (je doporučeno absolvovat minimálně čtyři hodiny před naší samotnou výukou)
- měli bychom požádat někoho ve fitness centru, kde cvičíme nebo našeho známého, aby natočil naši hodinu, jak cvičíme a zvykneme si na kamery v tělocvičně
- čím dřív pošleme naše video, tím dříve budeme plně certifikováni
- musíme myslet na to, že pokud pošleme video později než ve lhůtě 12 týdnů, tak nebude hodnoceno a bude vráceno

Pokyny pro natočení videa:

- musíme se ujistit, že vedeme celé cvičení sami
- hudba a náš hlas musí být zřetelný
- naučíme se všechny skladby pro jednu hodinu
- měli bychom učit pouze z aktuálního vydání programu
- ve cvičení bychom měli mít nejméně 4 cvičící
- použití více úhlů kamer, které umožní posoudit pohyby celého našeho těla
- záběr na celou třídu by měl být minimálně jednou za skladbu
- kamera by měla být neustále zapnutá i mezi skladbami (bez přerušení)

- video musí být zaznamenán na DVD, ostatní formáty mohou být zamítnuty, tzn. že bychom museli video natočit znovu
- zkusíme naše video přehrát na více přehrávačích, abychom se ujistili, že funguje bez problémů

(<http://www.fitpro.com/pdf/LesMillsInstructorGuide2011.pdf>)

Vzdělávání v programech Les Mills vypadá na první pohled složitě, ale není tomu tak. Školení většinou probíhá ve 2 až 3 dnech (záleží na konkrétním programu a zemi, kde se kurz odehrává). Během školení se účastníci seznámí se základními prvky cvičení, které musí budoucí instruktor ovládat. Po zadání a vypracování úkolů se účastníci dozvědí své hodnocení. Od výsledků školení se odvíjí další postup v realizaci a vzdělávání Les Mills instruktorů.

Po úspěšném absolvování kurzu, může kvalifikovaný instruktor začít učit ve fitcentru. Po 12 týdnech výuky posílá natočené video ke kontrole.

Závěr

Pro naši bakalářskou práci jsme si zvolili téma fitness program Les Mills. Rozhodli jsme se představit tento novodobý typ fitness programu, který má velkou oblibu po celém světě a v naší republice teprve začíná. Naším cílem bylo ukázat, že koncepce Les Mills programu se liší, od ostatních nám doposud známých a přístupných fitness programů. Především díky své neustálé aktualizaci. Cvičení v deseti odlišných fitness programech nám dává možnost si vybrat takový program, které nejlépe odpovídá našim požadavkům. Proto se snažíme přiblížit veškeré dostupné informace a podat tak komplexní přehled o dostupných Les Mills programech. O efektivitě a přitažlivosti programů, se ale musí přesvědčit každý sám.

V první kapitole jsme se zaměřili na popis a rozvoj pohybových schopností s programy Les Mills. Seznámíme se základními pojmy a výhodami, které programy Les Mills přináší.

Ve druhé kapitole jsme se zabývali vznikem, charakteristikou, popisem a prezentací programů. Představili jsme ukázkovou tréninkovou jednotku programu BodyPump.

Věřím, že naše bakalářská práce podává ucelené informace o tomto novodobém fitness programu, který je vhodný jak pro zákazníky fitcenter, tak pro jejich instruktory a trenéry.

Seznam použitých zdrojů

1. CACEK, J., LAJKEB, P., BUBNÍKOVÁ, H., MICHÁLEK, J., *Trénink jádra (Core training)*. *Atletika*, Praha 4 : Česká atletika s.r.o., 60, 1, od s. 18-21, 32 s. ISSN 0323-1364. 2008.
2. BEDŘICH, L. *Fotbal rituální hra moderní doby*. Brno: MU, 2006. ISBN 80-210-3927-2.
3. MĚKOTA, K., NOVOSAD, J. *Motorické schopnosti*. Univerzita Palackého v Olomouci, 2005. ISBN 80-244-0981-X
4. DOVALIL, J. a kolektiv. *Výkon a trénink ve sportu* 1. vydání, Praha 2002, Olympia. ISBN 80-7033-760-5
5. FAJFER, Z. *Nácvik a rozvoj koordinačních schopností*. Fotbal a trénink, 2001. č. 2
6. HAVLÍČKOVÁ, L., *Fyziologie tělesné zátěže I. Obecná část*. Učební texty univerzity Karlovy v Praze. Karolinum Praha 2004.
7. MÁČEK, M., MÁČKOVÁ, J.: *Fyziologie tělesných cvičení*. Masarykova univerzita v Brně, Pedagogická fakulta, Fakulta sportovních studií. Brno 2002.
8. VOTÍK, J. *Trenér fotbalu B UEFA licence*. Praha: Olympia, 2005. ISBN 80-7033-921-7
9. GRASGRUBER, P., CACEK, J. *Sportovní geny*. 1. vyd. Brno : Computer press, 2008. 480 s. Sport a fitness 1. ISBN 978-80-251-1873-3

Internetové zdroje:

1. LES MILLS [online]. 2011 [cit. 2011-04-25]. About BodyAttack. Dostupné z WWW: <<http://www.lesmills.com/nordic/da/bodyattack/about-bodyattack.aspx>>.
2. LES MILLS [online]. 2011 [cit. 2011-04-25]. About BodyBalance. Dostupné z WWW: <<http://www.lesmills.com/nordic/da/bodybalance/about-bodybalance.aspx>>.

3. LES MILLS [online]. 2011 [cit. 2011-04-25]. About BodyCombat. Dostupné z WWW: <<http://www.lesmills.com/nordic/da/bodycombat/about-bodycombat.aspx>>.
4. LES MILLS [online]. 2011 [cit. 2011-04-25]. About BodyJam. Dostupné z WWW: <<http://www.lesmills.com/nordic/da/bodyjam/about-bodyjam.aspx>>.
5. LES MILLS [online]. 2011 [cit. 2011-04-28]. About BodyPump. Dostupné z WWW: <<http://www.lesmills.com/nordic/da/bodypump/about-bodypump.aspx>>.
6. LES MILLS [online]. 2011 [cit. 2011-04-28]. About BodyStep. Dostupné z WWW: <<http://www.lesmills.com/nordic/da/bodystep/about-bodystep.aspx>>.
7. LES MILLS [online]. 2011 [cit. 2011-03-11]. Learn the Moves. Dostupné z WWW: <<http://www.lesmills.com/nordic/da/bodystep/learn-the-moves.aspx>>.
8. LES MILLS [online]. 2011 [cit. 2011-03-11]. About BodyVive. Dostupné z WWW: <<http://www.lesmills.com/nordic/da/bodyvive/about-bodyvive.aspx>>.
9. LES MILLS [online]. 2011 [cit. 2011-03-11]. Learn the Moves. Dostupné z WWW: <<http://www.lesmills.com/nordic/da/bodyvive/learn-the-moves.aspx>>.
10. LES MILLS [online]. 2011 [cit. 2011-03-11]. About RPM. Dostupné z WWW: <<http://www.lesmills.com/nordic/da/rpm/about-rpm.aspx>>.
11. LES MILLS [online]. 2011 [cit. 2011-03-11]. Learn the Moves. Dostupné z WWW: <<http://www.lesmills.com/nordic/da/rpm/learn-the-moves.aspx>>.
12. LES MILLS [online]. 2011 [cit. 2011-03-11]. About SH'BAM. Dostupné z WWW: <<http://www.lesmills.com/global/shbam/about-shbam.aspx>>.
13. LES MILLS [online]. 2011 [cit. 2011-03-20]. About CX30. Dostupné z WWW: <<http://www.lesmills.com/nordic/da/cx30/about-cx30.aspx>>.

14. FitPRO [online]. 2011 [cit. 2011-03-24]. Instructor guide. Dostupné z WWW: <<http://www.fitpro.com/pdf/LesMillsInstructorGuide2011.pdf>>.
15. FitPRO [online]. 2011 [cit. 2011-03-24]. 45-MINUTE FORMAT. Dostupné z WWW: <http://www.fitpro.com/bts/documents/LMI_45_min_format.pdf>.

Resumé

Bakalářská práce prezentuje novodobý tréninkový fitness program Les Mills, který umožňuje cviky ve více cvičebních programech. Tyto programy se zaměřují na fyzickou kondici, koordinaci, taneční prvky nebo na relaxaci. Přináší zájemcům souhrnný přehled o současných trendech v oblasti fitness.

Seznamuje nás s charakteristikou, základními cviky a strukturou tréninkové jednotky v programech Les Mills, také s výhodami a fyziologickými účinky, které trénink s těmito programy přináší.

Tato práce se zabývá analýzou a syntézou ověřených dat, které jsou určeny pro prezentaci Les Mills programu ve fitness centrech a také pro širokou veřejnost.

Summary

Bachelor thesis presents, how to train with the modern fitness program of Les Mills, which allows exercises in many exercising programs. These programs focus at a physical condition, a coordination, dancing elements or a relaxation. The thesis brings a global overview about the current tendencies in the fitness area.

Acquaints us with a characteristic, main exercises and a structure of the training unit in the programs of Les Mills and also with the advices and the physiological impacts, which the training with these programs brings.

This paper concerns an analysis and synthesis of proved data, which are determined for the presentation of Les Mills program in the fitness clubs and for a general public as well.